

HAPPY ECONOMY®

Vi gör företag lyckliga

Förslag reflektion 72 (av 112 kort)

Förslag övning

Om ni vill göra en gruppgemensam övning kan ni under ca 1 timme och 30 minuter fördela tiden ungefär såhär:

Lyssna på ljudslinga – *ca 10 min*

Egen reflektionspaus – *ca 15-20 min* (se framsidan)

Dela tankar vid gruppdiskussion/promenad – *ca 20 min*

TTT egen paus – *ca 10 min*

Gemensam uppsummering grupp

Givetvis kan du också göra övningen individuellt, se vårt förslag som ett inspel på hur du kan samverka ytterligare om du vill.

Exempel på tidsrubriker 72 kortlek

Ställtid vardag
Resor till från arbetet, till skolan…

Personvård
Duscha, ansikte/hår, massage

Familjevård
Tvätt, planera mat, handla, laga mat, äta tillsammans frukost/ lunch/ middag

Min träning
Gym, promenad, TTT

Relationer familj/vänner
Sonen Stockholm, föräldrar, släkt och vänner – träffas och ringas

Mina nöjen
Restaurang, bio, läsa, surfa, TV

Joker
Idégivare som ständigt är igång och levererar idéer, ofta arbetsrelaterade. Jag skriver ner dessa idéer/tankar och tar fram när nästa arbetsdag börjar.



Tack för idag!

Material från dagens
träning hittar du på
Happypedia landingssida.

Länken distribueras av
din faciliterare eller chef.

Happypedia uppdateras löpande
med träningsmaterial.
Men även allmänna tips & råd.

HAPPY
ECONOMY®

Vi gör företag lyckliga

happyeconomy.se